



KOTENČICE

Kotenčický zpravodaj



1/2019
I. ročník

Kotenčice je malá obec v srdci České kotliny. Dýchá klidem, nádhernou přírodou a je velmi krásným místem k žití. Místo k životu není jen příroda, ale jsou to i lidé. Aby se nám tu žilo ještě lépe, rozhodli jsme se přinášet vám novinky formou místního zpravodaje. Půjde o čtvrtletník. Dostanete ho do své schránky, bude na stránkách obce a bude možnost se k němu dostat i přes sociální síť. Společně strávený čas umocňuje krásu přírody a tak by bylo dobré se více potkávat, mít společné zájmy a akce. Každý člověk je individualita a tak to také zůstane. Co nás ale spojuje, je společný zájem o krásné a spokojené bydlení v naší obci. Podnikání společných akcí otupí ostří rozdílnosti a podpoří společné zájmy. Budeme moc rádi, když k tomuto procesu přispěje i Kotenčický zpravodaj. (ozk).

Co se dělo v obci

Výsadba stromu svobody, oslava 100 let republiky

V průběhu loňského roku jsme si připomínali 100. výročí založení samostatného Československa. V tu dobu probíhaly na mnoha místech

republiky různé akce, které tuto událost připomínaly.

Naše obec se připojila k oslavám a 13. října jsme společně vysadili Strom svobody. V ten den bylo v obci tradiční Posvícení. Náš slavnostní den jsme obohatili ještě o slavnostní sázení stromu.

Slavnost začala v půl jedné, kdy místní hasiči položili věnec k pomníku padlým. Průvod občanů se přemístil k Náveskému rybníku. Nejstarší občané obce přijali s hrdostí pozvání – paní Pavla Miletíčová, paní Marta Jančíková a



pan Jindřich Maršík a vysadili lípu. Starosta obce Petr Hlinka pronesl pár slavnostních vět a potom společně s místostarostkou Jitkou Hadamovskou pomohli občanům lípu zasadit. Celou slavnost doprovázela kapela Josefa Janouška

Toulavá kapela. Zazněla i skladba Pod tou naší starou lípou. Po zasazení stromu si starosta, místostarostka a zástupci hasičů připili s občany, kteří sázeli lípu. Sluníčko svítilo a celé odpoledne bylo velmi příjemné. (fb)



Kontakty:

Obecní úřad Kotenčice
26223 Kotenčice 69

Úřední hodiny:

Pondělí 18:00-20:00 hod.
Středa: 7:30 – 9:00 hod.

Telefon: 725 021 744

E-Mail:

obeckotencice@seznam.cz

Bankovní spojení:

521 694 319/0800

Aktuální informace:

Výběr stočného

Stočné lze platit čtvrtletně, pololetně nebo na celý rok. Poplatek činí 100,-Kč na osobu a měsíc.

Při platbě na účet uveďte jméno a číslo popisné.

Poplatky za psa

Poplatek činí 100,-Kč na celý rok. **NELZE** platit na účet.

Termíny výběru:

I.čtvrtletí

4.3.

11.3.

18.3.

25.3.

II.čtvrtletí

3. 6.

10.6.

17.6.

24.6.

Prosím dodržujte termíny pro výběr, šetřte čas náš i váš.

(ozk)

Společenský klub KlubKO

V minulém volebním období stál před zastupitelstvem nelehký úkol. Jak naložit s prostory obchodu? Přes veškerou snahu OZ zachovat zde prodejnu se tento záměr nepodařilo realizovat. Zájemce o provozování obchodu se nenašel. Jedním z možných řešení bylo vybudování místa, kde se občané budou moci neformálně setkávat. Proto byl vytvořen společenský Klub Kotenčic KlubKo.

Společenský klub KlubKO a Obecní úřad.



Slavnostně jsme jej otevřeli v sobotu 1.9.2018. K poslechu zahráli rodáci Ladislav Beran a Václav Šrein. Jiří Jiroušek promítl fotografie Kotenčic a okolí. V plánu využití prostoru jsou zajímavé přednášky, tvořící akce, posezení s hudbou, ale také třeba sledování fotbalových zápasů či jiných sportovních přenosů. Všichni to máme domů v dochozí vzdálenosti a tak jde o ideální místo k společenskému využití.

Slavnostní otevření Klubu KlubKO



Naskýtá se tu také možnost využití prostoru pro rodinné oslavy nebo nekomerční setkání. Provozní řád včetně ceníku je k dispozici na Obecním úřadě.(ozk)

Tradiční předvánoční výrobní setkání a rozsvícení vánočního stromu

V neděli 2. 12. 2018 jsme se již tradičně sešli ve společenské místnosti Obecního úřadu, ozdobili

Jedná se o elektronickou verzi časopisu.

jsme si perníčky, vyrobili vánoční dekorace a pak jsme společně přivítali advent rozsvěcením stromu.

Vánoční tvoření v budově Obecního úřadu.



Akci organizovala paní Lucie Poplštejnová spolu s místními hasiči a zastupiteli obecního úřadu. Dobrou náladu podpořila živá hudba TOX Poděbrady, k zahřátí přispělo i svařené víno. (ozk)

Večerní rozsvícení stromu.



Léčivá síla bylin

V sobotu 19. 1. 2019 se uskutečnila v KlubKu přednáška a společné posezení na téma Léčivá síla bylin. Přednášku si připravila Radomíra Diana Nosálová. S organizací pomohli pan Petr Hlinka Jitka Hadamovská. Dozvěděli jsme se, jak využít



běžně dostupné byliny ke svému zdraví. Ochutnali jsme bezinkový likér, bylinkový čaj, pohankovou pomazánku, Coleslaw salát a domácí lučinu

s kořením. Těšíme se na další akce podobného typu. (ozk)



Vítání občánků

Sobotní odpoledne 16. února bylo v zasedací místnosti Obecního úřadu v Kotenčicích velmi rušné. Sešli se zde totiž rodiče a příbuzní ratolestí, které se v obci v minulých čtyřech letech narodily. Vrátili jsme se tak k tradici Vítání občánků, která v naší obci začala v roce 2010. Starosta obce jim i jejich rodičům ve svém projevu popřál do života jen to nejlepší.

Slavnostní přivítání



Nechybělo ani kulturní vystoupení, o které se postarala Nikolka Větrovská a Simonka Truxová. Rodiče svým podpisem do Pamětní knihy stvrdili,



Jedná se o elektronickou verzi časopisu.

že budou vychovávat děti podle svého nejlepšího přesvědčení a že jim budou dobrým příkladem. Děti na památku obdržely zlatý přívěšek s vyobrazeným znamením zvěrokruhu a pamětní znak obce. Na závěr si rodiče společně se zastupiteli připili na zdraví své i jejich dětí.

I na stole se dají krásně „pást koníčky“...



A jak se jmenují přivítání občané Kotenčic?

Adam a Viktorie Poplštejnovi

Šimon a Vítek Trochovi,

Pavel Truxa

Zuzana a Lucie Velvarských

Nikola Větrovská

Všichni doufáme, že i příští rok budeme mít v naší obci koho vítat. (ozk)

Posezení u sportu

V rámci programu společného setkávání občanů vás zveme na pravidelná setkání do společenského klubu KlubKO. Budeme společně sledovat sportovní utkání.



Sledování zápasu



Akce se budou konat o sobotách a dle rozvrhu vysílání přímých přenosů. Přesné termíny a časy budou vždy zveřejněny na FB stránce Koteňčice, vývěsce Obecního úřadu a v prostoru Klubko. Těšíme se na Vás (ozk)

Komentář k hospodaření obce

V prosinci minulého roku jsme sestavili rozpočet pro rok 2019. Vycházeli jsme z výsledků hospodaření obce v roce 2018, kdy byla celkem provedena čtyři rozpočtová opatření. Původně sestavený rozpočet byl schodkový, nakonec byl však výsledek přebytkový. V roce 2019 předpokládáme příjmy **2 396 100,- Kč**, výdaje pak činí **2 965 000,- Kč**. Rozpočet byl sestaven jako schodkový. Rozdíl bude uhrazen ze zůstatku na účtu u ČS. V této souvislosti bychom Vás rádi informovali o stěžejních investičních akcích.

1) Vypracování projektu a realizace veřejného osvětlení-

V obci se plánuje realizace elektrického vedení v zemi, které zajišťuje firma ČEZ. Náklady na tuto akci hradí distributor. Současné veřejné osvětlení je upevněno na sloupech vlastněných firmou ČEZ – ty zaniknou. Je proto nutné vybudovat vlastní síť sloupů pro veřejné osvětlení a rozvést mezi nimi kabel. Bude se jednat pravděpodobně o nejnáročnější akci roku. Naší snahou bude zkoordinovat souběh prací tak, aby probíhaly jedny výkopové práce. Platba bude rozdělena na 3 splátky ve 3 následujících letech. Celková výše investice by se měla pohybovat kolem 1 milionu korun.

2) Rozšíření dešťové kanalizace – projektová dokumentace

Bude vyhotovena projektová dokumentace na realizaci dešťové kanalizace v ulici ke mlýnu a k Čepům. Realizace stavby se bude odvíjet od časové náročnosti pokládky elektrického vedení a veřejného osvětlení. V obecním rozpočtu je vyhrazeno 500 000,-Kč, pro případ že by došlo také k realizaci. V opačném případě nebude celá částka vyčerpána.

3) Projektová dokumentace na rozšíření chodníků v obci

Projektová dokumentace na chodníky je hotová. Pracuje se na úpravě projektu dle podmínek dotační výzvy. V letošním roce proběhne úhrada dokumentace. Cena bude cca 270 000,- Kč. Realizace není v tomto roce plánována. Jakmile

bude vypsaná výzva, budeme žádat o dotační podporu.

4) Projekt na sportovní hřiště

Byla vyhotovena projektová dokumentace na sportovní hřiště. Cena projektu je cca 80 000 Kč. Již jsme zažádali o dotační podporu. (ozk)

Stručně ze zápisů z jednání zastupitelstva obce Koteňčice

Celé zápisy ze zasedání zastupitelstev jsou na stránkách www.kotencice.cz

Zastupitelstvo obce Koteňčice

v lednu schválilo podání žádosti o dotaci na vybudování sportovního hřiště a souhlasilo se vznesením dotazu na SÚS ohledně údržby komunikací v zimním období v okolí obce

v únoru schválilo Rozpočtové opatření č. 4 za rok 2018, zprávu Kontrolního a Finančního výboru, schválilo podání žádosti o dotaci na opravu pomníku padlým a jednalo se Zemědělskou společností Dobříš. (ozk)

Činnost SDH za rok 2018

V pátek 4. ledna 2019 se konala výroční valná hromada koteňčických hasičů, na které byla vyhodnocena činnost spolku za rok 2018 a schválen plán práce pro rok 2019.

Rok 2018 byl pro nás velmi úspěšný. Pořádali jsme spoustu kulturních akcí. První z nich bylo Tradiční velikonoční výrobní setkání dětí, rodičů a přátel, které se konalo na konci března. V dubnu proběhlo Pálení čarodějnic spojené s postavením máje. Na



začátku měsíce června se uskutečnil Rodinný den s bohatým programem pro děti i dospělé. V srpnu jsme již tradičně pořádali pouťovou zábavu pod širým nebem, které se letos zúčastnil rekordní

počet návštěvníků. V neposlední řadě nesmíme zapomenout na posvícenskou pochůzku po vsi spojenou se sousedským posezením v KlubKu. První adventní neděli jsme uspořádali Tradiční vánoční výrobní setkání spojené s rozsvícením



vánočního stromu. Jako každý rok jsme navštěvovali členy sboru k příležitosti jejich životních jubileí.

Na jaře se konal sběr železného šrotu a v průběhu celého roku se uskutečnilo několik brigád za účelem údržby hasičské techniky, úklidu hasičské zbrojnice a příprav kulturních akcí.

V letošním roce nás čeká opět mnoho úkolů. V pořádání kulturních akcí budeme pokračovat v minimálně stejném rozsahu jako v minulém roce. Náš sbor v tomto roce navíc oslaví 105. výročí založení. Toto jubileum si určitě připomeneme akcí pro občany. Ze sportovní činnosti se plánujeme účastnit okrskové soutěže a celého seriálu závodů Brdské ligy.

Rádi bychom tím poděkovali Obecnímu úřadu za podporu, které se nám v posledních letech dostává. (sdh)

Sportovní činnost SDH Kotečnice v roce 2018

Sezónu 2018 jsme jako vždy zahájili okrskovou soutěží, která se po několika letech vrátila do Rosovic. V jednotlivcích jsme obsadili první tři místa v pořadí Jan Grubner, Radek Troch a Jaroslav Tesárek, požární útok jsme také vyhráli a to dokonce naším nejlepším časem 19,20s a tak jsme stanuli již po jedenácté v řadě na prvním místě.

Brdskou ligu jsme letos zahájili dvoukolem v Radíči, které se konalo 9. a 10. června. V sobotním kole jsme obsadili 7. místo, ale v play off jsme zaběhli náš nejlepší čas sezóny 14,65s. V nedělním kole jsme obsadili místo páté. Třetí kolo se konalo v Zalužanech 30. června. Před tímto kolem nám na tréninku praskla klika v mašině a tak

j jsme se mohli zúčastnit díky klukům ze Suchodola, kteří nám zapůjčili na závod jejich stroj a bylo z toho opět 5. místo za čas 14,87s. Čtvrté a páté kolo Brdské ligy hostilo hřiště v Solopyskách 21. a 22. července a my jsme na start opět vyráželi s půjčeným strojem, tentokrát od děvčat ze Skalice. V sobotním kole jsme se poprvé dostali do semifinále a nakonec brali nepopulární 4. místo. V neděli jsme skvělým časem 14,75s v základním kole postupovali do play off z druhého místa. V play off jsme narazili na Jesenici a ani čas 14,98s na postup nestačil a tak jsme v neděli brali body za šesté místo. Následující víkend jsme opět vyráželi na dvoukolo, tentokrát do Broum a konečně s vlastním strojem. V sobotu jsme opět sahalí po příčkách nejvyšších, ale opět z toho bylo jen čtvrté místo, nejlepší náš sobotní čas měl hodnotu 14,65s. V neděli jsme se neprobudili do nejlepší formy a čas 15,81s znamenal první nepostupové místo do play off a pro nás tedy až jedenácté místo. Po dvou týdnech jsme nabrali směr Bezděkov pod Třemšínem na 8. kolo Brdské ligy. Tentokrát jsme do play off opět postoupili s časem 15,71s, bohužel hned v osmifinále po chybě na pravém proudu se čas zastavil na 29 sekundách a bylo z toho 9. místo. Po měsíční pauze vyplněné několika tréninky nás čekalo finálové kolo 1. září v Nalžovicích. Základní kolo jsme zvládli na výbornou a čas 14,82s znamenal první místo. V play off jsme dokázali porazit domácí Nalžovice a potřetí v sezóně jsme byli v semifinále a věděli jsme, že k celkovému 4. místu v Brdské lize



potřebujeme skončit nejhůře třetí, bohužel opět z toho bylo jen 4. místo a v celkovém pořadí Brdské ligy jsme skončili na 5. místě.

Týden po finále Brdské ligy se konal Běh hasičů do Svatohorských schodů, kterého se zúčastnila dvojice Václav Blahovec a Jaroslav Tesárek, ti obsadili 8. místo za čas 5 minut 4 sekundy. Zbytek týmu doplněný o kluky ze Suchodola vyrazil na zkušenou do Plzně na Západočeskou hasičskou

ligu, ovšem v sobotní i nedělní výsledkové listině bylo uvedeno N pro neplatný pokus.

Po sedmi týdnech v pátek 26. října jsme nabrali směr Široký důl u Poličky, kde se v sobotu konala největší hasičská soutěž v České republice za účasti nejlepších týmů z Čech a Slovenska. V pátek jsme rozbalili základní tábor v Poličce na místním internátu a v sobotu ráno jsme vyrazili do pár kilometrů vzdáleného Širokého dolu. Startovní číslo 187 znamenalo, že na dráhu se dostaneme až v pozdních odpoledních hodinách. Po zaběhnutí útoku se časomíra zastavila na čase 15,91s což byl výsledek, se kterým jsme nebyli spokojeni. Věřili jsme si na lepší čas, ale je to sport a tak jsme obsadili celkové 63. místo ze 144 mužských týmů. Tímto závodem jsme udělali tečku za sezónou 2018. (sdh)

O zdraví

Zdraví je věc, která se nedá koupit a čas je komodita, se kterou se neobchoduje. Každý má vyměřený svůj díl a je jen na něm, jak šťastně a užitečně tento svůj vyměřený čas využije. Abychom mohli žít smysluplný život, nesmíme se zabývat tím, že nás něco bolí. Naše tělo by mělo být ve funkčním, bezbolestivém stavu. Jen tak máme čas a chuť tvořit svůj život s radostí. Nikdo jiný není zodpovědný za naše zdraví jen my. A protože se nové tělo nedá jen tak běžně koupit v supermarketu, měli bychom se chovat tak, aby nám co nejdéle vydrželo. Říká se, že v potravě je lék. To je velká pravda. Také se říká, že to co jíme, tím jsme. Když budeme konzumovat kvalitní stravu, budeme i my kvalitní.

V této rubrice bych vás ráda seznamovala s jednoduchými tipy a recepty pro naše zdraví. Máme kolem sebe spoustu bylin a potravin, ale protože je neznáme nebo neumíme zpracovat, tak je nepoužíváme. Přitom mohou být velkým přínosem pro naše zdraví. Dnes bych se ráda zastavila u pohanky.

Pohanka se na našem území pěstovala již ve 12.

století. Byla velmi oblíbená a

tvořila součást každodenní stravy obyvatel. Jde o přirozeně bezlepkovou potravinu a tak ji mohou konzumovat i celiaci. Obsahuje rutin, což je látka, která má mimořádně příznivé účinky na kondici a pružnost našich cév. Proto se pravidelná konzumace doporučuje především starším lidem, při praskání očních cévek, je velmi vhodná u lidí, kteří mají křečové



žilý nebo hemeroidy. Možná už jste se s pohankou setkali. Možná vám příliš nevoněla a byla divná. Čím to je? Bude to tím, že jste se potkali se špatně zpracovanou pohankou. Pohanka má pevné hnědé slupky, které se poměrně obtížně loupou. Při průmyslovém zpracování pohanky se postupuje dvěma hlavními způsoby: mechanickým a termickým.

Jaký je rozdíl mezi mechanickým a termickým zpracováním pohanky?

Při procesu loupání pohankové nažky mechanickým způsobem si pohanka zachovává původní chuťové vlastnosti a hodnotné látky. Naproti tomu při termickém zpracování dochází k nahřátí pohankové nažky, čímž dojde k puknutí zrna a oddělení slupky. Dochází při něm k chuťovým změnám a ničí se vitamíny obsažené v pohankové kroupě, pohanka je tvrdá a tmavé barvy. Rozdíl může být také v dalším použití pohanky - termicky zpracovaná pohanka určitě nenaklíčí a pohanková mouka nenakyne. Jak ji v obchodě poznáme? Termicky zpracovaná pohanka má hnědou barvu a poměrně agresivní vůni, která se s tepelným zpracováním ještě výrazněji prosazuje. Mechanicky zpracovaná pohanka je spíš do zelena, nebo má khaki barvu a nemá žádný výrazný zápach ani vůni.

U nás zpracovává pohanku například Pohankový mlýn Šmajstrla. Byla jsem se tam podívat osobně a musím říct, že je to velmi zajímavý výlet. Snad u žádné jiné plodiny není rozdíl v chuti a kvalitě tak markantní jako právě u pohanky. Proto buďte prosím obezřetní při jejím nákupu. Ve společenském klubu proběhla přednáška na téma Byliny. Jako ochutnávku jsem přinesla pohankovou pomazánku. Na vaše četná přání přikládám, recept.

Pohanková pomazánka

Potřebujeme: pohanku lámanku, majonézu, česnek, sůl, pepř, můžeme přidat strouhaný sýr nebo oblíbené koření.

Pohanku uvaříme za stálého míchání pár minut ve vodě. Přidáme majonézu, sůl, pepř, strouhaný sýr a necháme vychladit. Podáváme namazanou na pečivo nebo chleba. Jde o lehčí variantu oblíbené česnekové pomazánky.

Pohanku můžete použít prakticky všude. Nejčastěji ji připravuji tak, že osmažím cibulku, mrkev, řepu, přimíchám uvařenou pohanku, okořením a posypu sýrem. Je to lehký a přitom velmi zdravý a chutný oběd. Výborná je třeba také

v uzené polévce místo krup nebo jako základní surovina při přípravě houbového Kuby.(rdn)

Dejte běžné procházce vyšší smysl.

Příroda je mocná, umí si poradit skoro se vším, ale občas na to potřebuje stovky let. Pokud nechceme žít v odpadcích, musíme jí pomoci. A protože největším predátorem na Zemi je právě člověk, je logické, že by měl být i největším pomocníkem.

Ve městech se v zimě na sněhu objevují žluté fleky od psů, a když sníh roztaje tak i psí exkrementy. Jde o rozložitelnou věc, ovšem v přiměřeném množství. Takto koncentrované hromádky se samy neuklidí a tak by mělo být nepsanou povinností po svém psu uklidit. Ve vesnici je poměr psů a prostoru daleko větší, proto si s ním příroda snáze poradí. Je tu ale jiný problém. Když jsem poprvé po zimě vyběhl ven, všiml jsem si, jaké množství odpadků se válí v příkopech. Osobně by mne nenapadlo stáhnout okno a z auta vyhodit PETku, obal od sušenky, nebo plechovku. Uvědomil jsem si, že pokud toto někdo vyhodí, musí to i někdo sebrat, protože samo se to neudělá. Vrátil jsem se domů, vzal si s sebou kárku, odpadkové pytle a vyrazil na „lov“. Došel jsem až do Pičina, vybíral a vytřídil povalující se odpadky. Většinou se jednalo o PETky-občas i poloplné, plechovky od energy nápojů, ale našel jsem i nerozbalenou bagetu a nespočet papírků od sušenek. Nejvíce mne překvapil počet plechovek od piv. Začal jsem je počítat. Na 4km příkopu jsem se dopočetl k číslu 48. Smutné bylo, že když jsem za dva dny procházel tu samou trasu znovu, našel jsem nových 7 kusů (na jednom místě). Je vidět, že jeden sběr nestačí, ale já se nedám! A jak to dopadlo? Sbíral jsem 4 pytle plastu, jeden pytel plechovek a menší pytel papíru a směsi. Plast jsem odvezl na svozové místo za hasičárnu, plechovky čekají na 11. 5., kdy s SDH provedeme sběr železného šrotu a směsný odpad šel do popelnice.

Tento sběr nebyl můj první a určitě ani poslední. Na Nový Rok jsem vyrazil směrem na Rosovice. Výsledek byl obdobný, ale musím poznamenat, že po cestě na Rosovice jezdí méně alkoholiků ☺

Kdekdo z nás chodí pravidelně na procházky. Zkuste někdy vyrazit s igelitkou a vybírejte kousek přírody po nevychovaných občanech. Uvidíte, že se vrátíte s dobrým pocitem a zkrášlíte přírodu. I kdyby to měla být jen jedna plechovka denně, bude to vidět...

Nejlépe se uklízí ve skupince, proto se nabízí akce „Uklidíme Česko“. Do této akce jsme

zaregistrováni. Neváhejte a přijďte přidat ruku k dílu a udělat Kotenčice krásnější. **Ptáte se kdy?**

6. 4. 2019 od 9:00 hodin na návsi. Tam se vybavíme pytlí, rukavicemi a ve skupinkách se rozejdeme vstříc povalujícím se odpadkům. Jednotlivec nemůže změnit celý svět, ale může změnit okolí kolem sebe. Když každý změní své okolí, společně změníme Svět.(zm)

Výsledek jedné procházky.



Bylinkové okénko

Ať žije plevel!

Příroda je mocná čarodějka. Sama nám nabízí nepřeberné množství možností, jak být zdravý. Všimli jste si, že bylina, kterou potřebujete pro vyladění vašeho zdraví, roste většinou ve vašem okolí?

Takzvaný plevel je velmi často účinným prostředkem na vylepšení vašeho zdraví. Ne každý je schopen rozeznávat byliny a ještě méně lidí zná bez nápoděvy jejich účinky na lidské zdraví. Existují různé herbáře, kde se dají účinky dohledat. Jedním z nejvíce kontroverzních plevelů je nenápadná rostlina, která když se někde usadí, nesnadno se jí zbavíte. Její kořeny jsou doslova nezdolné. Asi bych nedoporučila ji někde sázet, protože se jí pak už nikdy nezbavíte, ale když už si všimnete, že roste ve vašem okolí, zkuste ji využít pro zdraví. Jedná se o bršlici kozí nohu.

Kde ji najdeme? **Bršlice kozí noha** je všude tam, kde ji nechceme ☺. Často lemuje okraje (dlážděných) cestíček, kde nám překáží. Kdekoli se objeví, tam ji není možné zlikvidovat, její křehké

kořeny se lámou a okamžitě vytvářejí nové rostliny. Sušenou bršlici používám jako koření, které svou chutí trochu připomíná libeček. Mladé, světle zelené listy jsou výborné do polévek i salátů. Je to další přírodní všelék, který máme k dispozici ve svém okolí většinou v množství ještě více než velkém. Mermomocí se ho snažíme zbavit, místo



abychom se s rostlinou spřátelili. Její latinský název *Aegopodium podagraria leccos* napovídá o jejích účincích. Ano velmi dobře funguje na Podagru neboli dnu.

Proč se bršlice jmenuje kozí noha?

Aegopodium je odvozeno z řeckého *aigos* - koza, *apodos* - noha. Listy skutečně připomínají svým tvarem otisk koziho kopýtka Mniši, proto bršlici pěstovali v klášterních zahradách. *Podagraria* znamená léčící dnu. Ve středověku ji označovali za „nemoc králů“. Vyskytovala se totiž často u bohatých šlechticů a panovníků, kteří si dopřávali velké porce masa a alkoholu. Dna je zánětlivé onemocnění kloubů projevující se zvýšenou hladinou kyseliny močové v krvi neboli hyperurikémií. Kyselina se přemění v drobné krystalky, které se laicky řečeno zabodávají do okolní tkáně (zejména do kloubů), vyvolávají zánět a způsobují bolest.

Je výborná na onemocnění ledvin, pro získání životní síly, při chronickém únavovém syndromu.

Kromě výše uvedeného je to takový multivitamin x v jednom. Obsahuje železo, měď, mangan, titan, bór a je to prekurzor vitamínu A.

Bršlice kozí noha působí silně močopudně, zvyšuje vylučování solí kyseliny močové a chloridů, uvolňuje křeče (např. v oblasti břicha), zevně ve formě obkladů namočených v nálevu se užívá na zanícené rány či hemeroidy, rozdrcené čerstvé listy podporují hojení ran nebo se přikládají na bolavé klouby. Nálev z bršlice se užívá při revmatismu (350 ml nálevu před jídlem) nebo při močových kamencích (až 500 ml nálevu) - taková kúra by však měla trvat jen několik dní, není doporučováno dlouhodobé podávání.

Mladé listy sbíraných ještě před rozkvětem se přidávají do jídla nebo do zeleninové polévky.

Jedná se o elektronickou verzi časopisu.

Mladá bršlice je dobrá na špenát, i na zapékání s brambory. Sušenou umelu a přidávám do směsi Zeleného koření. Jako u všeho i tady platí všeho s mírou. Jako jarní bylinka obsahuje velké množství vitamínu C, karotenoidů a cenných minerálů, - železa a manganu. Podporuje látkovou výměnu (metabolismu) i uvolňování kyselých usazenin a jejich vylučování z těla - vede k odkyselení organismu. Blahodárně působí na pohyblivost kloubů a jejich regeneraci po dlouhé zimě.

Má i vnější použití: jestliže vás bolí nohy (dolní končetiny připravte si koupel z kořenů bršlice. 100 g čerstvých kořenů povařte ve 2 litrech vody a nechejte táhnout 15 minut. Poté nálev vlijte do nádoby na koupel nohou a přidejte tolik vody, aby vám teplota byla příjemná. Už od dávných dob byla rozdrcená bršlice přikládána na bolestivé partie těla jako prostředek mírnící bolesti při revmatismu a dně.

(rdn)

Plánované akce:

1.4. Veřejná schůze od 19 hodin

6.4. Uklidíme Česko, sraz v 9 hodin na návsi

12.4. – 14.4. Přistavení velkoobjemového kontejneru - sběrné místo za skladovákem

13.4. Velikonoční tvoření - společné setkání, kde budeme zdobit vajíčka a připravovat Velikonoce

30.4. Pálení čarodějnic

11.5 dopoledne – sběr železného odpadu

11.5. Svátek matek, v sobotu odpoledne zveme naše obyvatelky k přátelskému posezení spojenému s poslechem reprodukováné hudby a dalšími aktivitami

24. 5. – 25.5. Volby do Evropského parlamentu

25.5. Svoz nebezpečného odpadu 8:35 - 8:45 na návsi

1.6. Rodinný – dětský den

17.8. Pouťová zábava

18.8. Sousedské posezení

Kotenčický zpravodaj, čtvrtletník, I. ročník, 1. číslo, vychází 15. 3. 2019, vydává obec Kotenčice v nákladu 110 výtisků. Evidenční číslo: MK ČR E 23526, Redakční rada: Radomíra Diana Nosálová (rdn), Jitka Hadamovská (jh), Petr Hlinka (ph), František Burian (fb), Jan Grubner (jg), Zdeněk Maršík (zm), Miroslav Černohorský (mč) obecní zastupitelstvo obce Kotenčice (ozk), Za poskytnuté fotografie děkujeme místnímu občanovi Jiřímu Jirouškovi. Zkratka sdh – Sbor dobrovolných hasičů. Uzávěrka příštího čísla 15. 6. 2019, Redakce si vyhrazuje úpravu dodaných příspěvků i bez souhlasu autora. Tisk : Reklama Straka, distribuce OU Kotenčice, Kotenčice 69, 26223. Příští číslo vyjde 15.6.2019.

